



城西大学薬学部
医療栄養学科の
学生が作成した
料理レシピ集

2012年版



目次

- 1. はじめに p.4
- 2. 教員コメント p.5
- 3. 各テーマの説明 p.6
- 4. エネルギー控えめ料理レシピ p.8

第9期生（2011年・3年次）7作品

- 1. 柴原君 「豚肉のキウイソース」
- 2. 池田さん 「アツとんかつ」
- 3. 鈴木さん 「こんにゃくぎょうざのスープ煮込み」
- 4. 川本さん 「ささみチーズフライ」
- 5. 久津間さん 「ズッキーニそぼろのせ」
- 6. 竹村さん 「揚げない春巻き」
- 7. 黒田さん 「ふわふわはんぺんの肉詰め焼き」



5. ゆずを使った料理レシピ p.23

第10期生 (2011年・2年次) 6作品

8. 笠井さん 「柚子ポーロ」
9. 高橋さん 「さわやかゆず餃子」
10. 阿部さん 「ゆずごはん～茶巾寿司風～」
11. 佐野さん 「ゆずジャムとクリームチーズのマフィン」
12. 多田さん 「レンコンと鶏ひき肉、ゆずマッシュポテトのゆずマヨソースかけ」
13. 阿部さん 「柚子香る、秋の味覚のヨーグルトサラダ」



6. 給食経営管理実習 (3年次) p.37

学生が考えて調理したメニュー 5作品

14. 2011年 A-2班 の献立
15. 2011年 B-2班 の献立

7. 臨床栄養学実習Ⅱ（3年次） p.43

学生が考えて調理したメニュー 2作品

16. 2011年 D1班 「たらのがぶら蒸し」の献立

17. 2011年 D3班 「豆腐ステーキ」の献立

8. 透析患者さんのためのメニュー p.49

2010年 パイエルレシピコンテスト応募 3作品

テーマ：透析患者さんのための
「ひなまつりのレシピ」

18. チームA チーム春風（佳作受賞）

19. チームB チーム臨床魂

20. チームC チーム21



1. はじめに

医療栄養学科 主任
生体防御学研究室 教授 日比野 康英

この度 2011 年版に続き、「医療栄養学科の学生が作成した料理レシピ集 2012 年版」を発刊する運びとなりました。昨年、初めてレシピ集を作成したところ、皆様からの反響の大きさに我々教員は驚きました。

巷では料理レシピ本が話題となり、これらを買いたい求めた何百万人もの方々が一様に食生活を見直し、健康になりたいと切実に願っていることに、鈍感ではいられないことを痛感しました。同時に、我々教員は、管理栄養士の存在と役割について、これまで以上に社会に発信していかなければいけないとの思いを新たにしました。

医療栄養学科での調理・食品系実習では、教員は常に学生の意欲を引出す方策を検討してきましたが、ともすると実習のための実習をこなすことに注意を払いすぎて、第三者の目に触れることでの評価を受けてこなかったことは否めません。このような中で 2009 年と 2010 年度のバイエルレシピコンテストに学生グループが自主的に応募し、また、越生町によるゆずレシピコンテストをはじめ数々の外部のコンテストにも応募して多くの賞を受賞しています。教員は、学生が作成したレシピが受賞したことを素直に喜び一方で、学生自らが様々な科目で学んだ知識を活用して傷病者に対して有用なレシピを創造していく過程が重要であるということに気づかされました。教員一同は、学生が作成したレシピを外部の方に評価していただくことも、今後の教育活動に重要であると考えています。この冊子体が記録としてだけでなく、様々な場面で活用されることになれば望外の喜びです。

2.

教員のコメント

医療栄養学科

臨床栄養学研究室 教授 中島 啓

近年、食事の重要性が今までになく強調され見直されています。その背景には、生活習慣病が増加の一途にあり、その予防のためには日々の食事が大切であると再認識されたことがあります。

生活習慣病の予防のためには、長期に渡り良い食習慣を継続しなければ効果がありません。そのためには、単に塩分や脂肪分などを少なくした無味乾燥な食材の集まりを取るのではなく、食事として美味しく飽きの来ない料理にする必要があります。

幸いこのレシピ集では、学生が考えた 20 のレシピが紹介されており、それぞれが風味や見た目も楽しめる美味しい料理として仕上げられています。前 3 分の 1 では、低エネルギー食でありながらも、日本人が不足しやすいカルシウムや食物繊維を充足できる内容になっています。中 3 分の 1 では、越生の特産であるゆずを使い、お菓子や一工夫した料理を紹介しています。その後には、全体のバランスを大切にしながら、海の幸、山の幸を多く使用した食事を紹介しています。中には、学生食堂を想定した場合や、透析患者さんにおいしく食べていただく一食も紹介されています。バランスの良い食事は、生活習慣病の予防、改善のために、最も重要です。

手のかかる料理もあれば、電子レンジで簡単にできる料理もあります。是非、楽しみにしながら、ご自身の健康増進に役立てて頂ければ幸いです。

3.

各テーマの説明

医療栄養学科

栄養管理設計学研究室

准教授

江端みどり

調理に関する実習は、1年生から3年生までありますが、自分の作成したメニューを実際に料理し、きれいに盛り付けて試食する機会は多くありません。そこで、様々な実習で自宅で行う調理課題として、レシピと共に写真を提出してもらい取り組みを数年前より開始しました。また、管理栄養士養成課程で学んでいる学生として、各種料理レシピにも積極的に応募しており、社会貢献や地域の方々との交流を深める場となっています。

「エネルギー控え目料理レシピ」は、3年前期の臨床栄養学実習Ⅰで取り組んだ、生活習慣病の方に対する栄養ケアと栄養教育の一環で作成したレシピです。

「ゆずを使った料理レシピ」は、2011年の2年後期の調理学実習Ⅱの課題として、地元特産のゆずを使った料理に取り組み、越生町の「ゆず料理コンテスト」にも応募しました。

「給食経営管理実習で作った料理」は、3年前期にグループで協力して作成したメニューの写真です。この実習では、作業分担や時間配分、食材の発注もすべて学生が行います。

「臨床栄養学実習Ⅱ」の作品は、生活習慣病で食事療法が必要な方のメニューをグループで作成しました。

「料理コンテストへの挑戦の記録」は、社会貢献の一環として学生が応募した透析患者さんのためのレシピコンテストの応募作品です。食事に厳しい制限のある中、趣向をこらして創意工夫した結果、佳作を受賞しました。



1. 豚肉のキウイソース



○アピールポイント○

9期生 柴原君

肉、野菜、果物と様々な食材を一度に美味しく食べられるようにしました。

材料(2人分)

豚肉・モモ薄切り	120 g
キウイフルーツ	100 g
玉ねぎ	100 g
グリーンピース	30 g
ミニトマト 6個	60 g
レタス	30 g
オリーブ油	8 g
(小 1 と 1/2)	
カレー粉	6 g
(小さじ 1/2)	
塩	1 g
黒コショウ	少々
濃口しょうゆ	7 g
(小 1 と 1/2)	

「豚肉のキウイソース」の作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切ります。
- ② キウイは皮をむいて粗みじん切りにし、カレー粉、塩、黒コショウ、濃口しょうゆを混ぜたソースに混ぜます。
- ③ ②に豚肉を入れ、よくもみ込み、30分置きます。
- ④ 玉ねぎは薄切りにし、水にさらします。
- ⑤ グリンピースは塩ゆで、ミニトマトは4等分に切り、レタスは千切りにします。
- ⑥ フライパンに油を熱し、豚肉をソースごと炒めます。
- ⑦ 器にレタスを敷き、⑥を乗せ、玉ねぎ、グリンピース、ミニトマトを散らして出来上がりです。

1人分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	262	18.2	9.9	25.3	70	2.7	6.6	1.8

2. アツとんかつ



○アピールポイント○

9期生 池田さん

豆腐でボリュームあり！肉でうまみあり！お肉は脂質の少ないヒレを使用！トースター調理で油も控えめ。

材料(2人分)

豚肉・ヒレ	80 g
厚揚げ 3/4 枚	120 g
薄力粉	20 g
卵 1 個	50 g
パン粉	30 g
サラダ油	15 g
中濃ソース (大さじ 2)	30 g
ケチャップ (大さじ 1/2)	8 g
からし (小さじ 1/2)	3 g
キャベツ	120 g
ミニトマト 6 個	60 g
かいわれ	14 g

「アツとんかつ」の作り方

- ① キャベツは千切りにし、かいわれを混ぜ合わせてサッと水にさらして、水気を切っておきます。
- ② 厚揚げを短冊のように縦 4 等分に切り、さらに 1 つ 1 つの厚さが均等になるように 4 枚にスライスします。
- ③ 豚ヒレ肉を薄くそぎ切りにします。
- ④ スライスした厚揚げと厚揚げの間に、豚ヒレ肉を挟みます。
- ⑤ ④を薄力粉、とき卵、パン粉の順に付けます。
- ⑥ 油をひいたフライパンで軽く両面を焼きます。
- ⑦ トースターに移し、10～15分焼きます。
- ⑧ 切ってみて中のお肉が赤くなければ、野菜を盛りつけたお皿に盛りつけ、ソースとケチャップを混ぜたものをかけ、からしを添えます（お肉がまだ赤い場合は、トースターで再度焼いてください）。

1人分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	384	23.1	18.7	29.6	210	3.4	3.1	1.4

3. こんにゃくぎょうざの スープ煮込み



○アピールポイント○

9期生 鈴木さん

ぎょうざの中に入ったこんにゃくがおもしろい食感です！

材料(2人分)

鶏ひき肉	40 g
こんにゃく	20 g
キャベツ	50 g
干しシイタケ	2.6 g
塩(小さじ 1/5)	1 g
しょうゆ(小さじ 1/2)	3 g
コショウ	少々
ぎょうざの皮(10枚)	60 g
水	700mL
ブロッコリー	30 g
にんじん	20 g
長ねぎ	6 g
鶏ガラスープの素	5 g

「こんにゃくぎょうざのスープ煮込み」の作り方

- ① こんにゃくを熱湯で1分程下ゆでし、3～5mm角に切ります。
- ② キャベツはみじん切り、干しシイタケは水で戻して細かく刻みます。
- ③ 鶏ひき肉に①と②、塩、しょうゆ、コショウを加えてしっかり練り混ぜます。
- ④ 具を10等分にし、皮の中央に乗せます。皮の周りに水を塗り2つ折りにし、ひだを寄せながらびったりとはりあわせてぎょうざを作ります。
- ⑤ 食べやすい大きさに切ったブロッコリーと薄切りにしたニンジンをやゆで、鶏ガラスープの素で味を調えます。
- ⑥ ⑤のスープに作ったぎょうざと長ネギを入れて煮ます。
- ⑦ 器に盛り付けて完成です。

1人分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	145	9.0	2.3	22.3	33	0.8	2.9	1.8

4. 油で揚げない ささみチーズフライ



○アピールポイント○ 9期生 川本さん
油で揚げてないため、低カロリーです。

材料(2人分)

ささみ(4本)	160 g
塩(2つまみ)	0.6 g
黒コショウ	少々
プロセスチーズ(2枚)	16 g
大葉(2枚)	4 g
小麦粉	30 g
卵(1/2個)	30 g
パン粉	36 g
オリーブ油(小さじ1)	4 g
レタス	20 g
水菜	30 g
トマト	100 g
コーン缶詰(ホール)	10 g
ウスターソース	6 g

「油で揚げないささみチーズフライ」の作り方

- ① ささみを軽く叩き伸ばします。
- ② 塩、コショウで下味を付けます。
- ③ ささみの上にチーズと大葉を乗せ、もう 1 枚のささみをかぶせて、しっかり閉じます。
- ④ フライパンにオリーブオイルをしき、パン粉がきつね色になるまで炒めます。
- ⑤ ②に小麦粉、卵、炒めたパン粉の順で付けます。
- ⑥ 予熱で 220 度にオーブンを温め、両面を 7 分ずつ焼きます。
- ⑦ 皿に盛りつけ、食べやすく切った野菜を添えれば完成です。

1人分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	298	27.0	7.9	28.1	115	1.5	2.5	1.2

5. ズッキーニをのせ



○アピールポイント○

9期生 久津間さん

肉が少なくても、ズッキーニのボリュームで満足できます。

材料(2人分)

鶏ひき肉	80 g
長ねぎ	10 g
砂糖	10 g
しょうゆ	20 g
みりん	10 g
酢	10 g
片栗粉	8 g
水	8 g
ズッキーニ (1 本)	200 g
マヨネーズ	4 g
大葉 (1 枚)	2 g

「ズッキーニそばろのせ」の作り方

- ① 鶏ひき肉、粗みじん切りにした長ねぎ、砂糖、しょうゆ、みりん、酢を鍋に入れて弱火にかけます。
- ② 火が通ったら、水で溶いた片栗粉を入れてとろみをつけます。
- ③ ズッキーニは縦半分、横半分に切り、そばろがこぼれないように、スプーンで種の部分を削ります。
- ④ ズッキーニにマヨネーズを塗り、その上にそばろを乗せてトースターで 10 ～ 15 分焼きます。
- ⑤ 最後に千切りにした大葉を乗せて完成です。

1人分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	149	10.5	4.9	14.8	36	1.2	1.5	1.6

6. 揚げない春巻き



○アピールポイント○

9期生 竹村さん

春巻きなのに油で揚げず、少量の油で焼きました。その為、あまり火が通らなくても大丈夫な食材を選びました。また、あまり塩分が多くならないように、干しシイタケの戻し汁を加えることで風味豊かに仕上げました。

材料(2人分)

車麩	8 g
春雨	12 g
たけのこの水煮	24 g
干しシイタケ (1 枚)	1 g
ニンジン	8 g
ピーマン	12 g
長ネギ	20 g
春巻きの皮 (4 枚)	40 g
干しシイタケの戻し汁	12 g
濃口しょうゆ (小さじ 1)	6 g
オイスターソース (小さじ 1)	6 g
砂糖 (小さじ 1)	6 g
ごま油 (小さじ 1/2)	2 g
中華だし (小さじ 1)	4 g
サラダ油 (大さじ 1)	16 g

「揚げない春巻き」の作り方

- ① 車麩、干しシイタケ、春雨は水で戻しておきます。干しシイタケの戻し汁は捨てないで取っておきます。
- ② 干しシイタケ、タケノコ、にんじん、ピーマン、長ネギは全て細切りにしておきます。
- ③ 春雨は水で戻してから 3 等分に切ります。
- ④ 車麩は水気をよく絞り、手でちぎります。
- ⑤ ボールに②～④の材料を全て入れ、濃口しょうゆ、オイスターソース、砂糖、ごま油、中華だし、ごま油を入れてよく混ぜます。
- ⑥ 春巻きの皮に④の具をおいて巻きます。巻き終わりの部分に水を付けてはがれないようにくっつけます。
- ⑦ フライパンに春巻きを並べ、上から油をかけて、中火で 4～5 分焼き、裏返して同様に 4～5 分焼きます。
- ⑧ お皿に盛りつけて完成です。※写真のトマト、レタス、ケチャップは飾りです。

1 人分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	201	3.7	9.5	24.6	14	0.5	1.8	0.5

7. ふわふわはんぺんの 肉詰め焼き



○アピールポイント○

9期生 黒田さん

はんぺんのふわふわな食感がたまりません！さっぱりしているけど、薄くついた衣とソースで満腹感も抜群です！短時間で作れます。

材料(2人分)

はんぺん (2枚)	160 g
木綿豆腐 (約 1/2 丁)	40 g
鶏ひき肉	40 g
玉ねぎ	20 g
卵 (つなぎ用)	8 g
塩 (小さじ 1/5)	1 g
コショウ	少々
卵	16 g
薄力粉	4 g
パン粉	12 g
サラダ油 (大さじ 1)	14 g
中濃ソース (大さじ 1)	12 g
キャベツ	30 g
ミニトマト (4個)	40 g

「ふわふわはんぺんの肉詰め焼き」の作り方

- ① はんぺんを斜め 2 分の 1 に切り、具が入るようにポケット状に切り込みを入れます
 - ② 木綿豆腐は綺麗な布で絞り、水をよく切ります。玉ねぎはみじん切りにします。
 - ③ ②と鶏ひき肉をボールに入れ、よく混ぜ合わせます。
 - ④ ③につなぎ用の卵を混ぜ、塩、コショウで味を付けます。
 - ⑤ はんぺんに④を入れ、薄力粉、卵、パン粉の順で衣を付けます。
 - ⑥ 熱したフライパンに油をしき、弱火でじっくり焼きます。切り口部分は立てて焼きます。
 - ⑦ 中のお肉に火が通ったら、付け合わせの千切りキャベツとミニトマトをのせたお皿に盛りつけて完成です。
- ソースは別添えて付けながら食べてください。

1人分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	256	16.5	12.0	19.8	62	1.4	1.1	2.2



ゆずを使った料理レシピ < 2 年生 >

2011 年

越生「うめ・ゆず」料理レシピコンテスト」
応募作品

越生町の特産品である「うめ・ゆず」をおいしく健康的に食べられる
アイデア料理レシピ

8. 柚子ボーロ

特別賞受賞



○アピールポイント○

10期生 笠井さん

大人から子供まで親しみのあるお菓子です。世代を超えたふるさとの味を、ぜひ親子で作ってほしいです。今回の味は少し大人向きになっています。

作っていく中で、果汁、砂糖、はちみつなど、味をどんどん変えていってください！

材料(2人分)

卵黄	10 g
三温糖	20 g
片栗粉	40 g
柚子	50 g

「柚子ボーロ」の作り方

- ① オーブンを予熱で 160℃に温めておきます。
- ② 柚子の皮をそぎ、できるだけ細かく刻みます。
- ③ 柚子の果汁をしほります。
- ④ 材料を全て混ぜ、1cm 前後の大きさのボールに丸めます。まとまりにくい場合は、水、片栗粉を調節しながら加えます。
※水分が多すぎると、焼いているうちに溶けてしまうので注意してください。
- ⑤ オーブンで 20 分前後焼きます。焼き目はつかなくても大丈夫です。

1人分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	128	0.9	1.7	27.3	13	0.5	0.4	0

9. さわやか和風ゆずぎょうざ 入賞



○アピールポイント○ 10期生 高橋さん

にらの代わりにゆずと大葉を使ってさわやかに仕上げたに
おいが気にならない餃子です。

材料(2人分)

<具材>

キャベツ	200 g
青ネギ	70 g
大葉	3 g
鶏ひき肉	100 g
おろししょうが	6 g
食塩	0.5 g
こしょう	少々
ゆず(果汁)	1/2 個分
ゆず(果皮)	1/2 個分

<皮>

ぎょうざの皮	12 枚
サラダ油	小さじ 2 杯
ポン酢	大さじ 2 杯

「さわやか和風ゆずぎょうざ」の作り方

- ① キャベツ、青ネギ、大葉をみじん切りにします。
- ② ゆずは 1/2 個分の果汁を絞り、皮はおろしておきます。
- ③ ボールに具材をすべて入れてよく混ぜます。
- ④ 餃子の皮にスプーンで具材をのせて、包みます。
- ⑤ フライパンにサラダ油の半量をひき、餃子をなら寝て中火で焼きます。焼き色がついたら水（分量外）を餃子の高さの半分程度入れて、蒸し焼きにします。
- ⑥ 水分がなくなってきたら、サラダ油の半量を回しかけて焼き目がつけば完成です。

1人分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	267	24.7	13.0	12.5	117	1.3	3.2	1.7

10. ゆずごはん～茶巾寿司風～



○アピールポイント○ 10期生 阿部さん

出来あがったごはんをゆずの皮の中に入れたことによって、食べる
ときに香りが良いです。
また、さっぱりとしていてとても食べやすい！

材料(2人分)

ごはん (炊きあがり後)	300 g
ゆず (果汁 2 個分)	30 g
砂糖 (小さじ 2)	8 g
干しシイタケ (2 個)	4 g
にんじん	50 g
れんこん	40 g
砂糖 (小さじ 2)	8 g
しょうゆ (小さじ 2)	12 g
酒 (小さじ 2)	12 g
シイタケの戻し汁 (大 3、小 1)	60 g
白ゴマ	少々
きざみのり	少々
栳でんぷ	少々

「ゆずごはん～茶巾寿司風～」の作り方

- ① 分量のご飯を適量の水で炊きます。干しシイタケは、お湯で戻しておき、戻し汁は残しておきます。
- ② れんこん、にんじん、戻した干しシイタケは細かく切り、れんこんは切った後、酢水に浸けておきます。
- ③ シイタケの戻し汁、砂糖、しょうゆ、酒でれんこん、にんじん、しいたけを煮汁がなくなるまで煮ます。
- ④ ごはんが炊き上がったら、ゆず果汁と砂糖を混ぜ、③も混ぜ合わせます。
- ⑤ ゆずは果肉を取り除き、その中に④を詰めます。
- ⑥ ごはんの上に、ごま、のり、桜でんぶを散らして完成です。

1人分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	339	6.4	1.2	74.0	42	0.7	2.7	1.0

11. ゆずジャムと クリームチーズのマフィン



○アピールポイント○ 10期生 佐野さん

ゆずジャムとクリームチーズを使って、さっぱりとおいしく仕上げました。

材料(2人分)

無塩バター	40 g
砂糖	60 g
卵	50 g
小麦粉	100 g
ベーキングパウダー	1.6 g
牛乳	50 g
ゆずジャム	40 g
クリームチーズ	30 g

「ゆずジャムとクリームチーズのマフィン」の作り方

- ① バターをクリーム状になるまで混ぜます。
- ② ①に砂糖、卵の順に加え、よく混ぜます。
- ③ 小麦粉、ベーキングパウダーをふるいながら入れ、混ぜます。
- ④ 牛乳を一度に加え、よく混ぜます。
- ⑤ ゆずジャム、クリームチーズ（1cm 角に切っておく）を加え、優しく混ぜます。
- ⑥ マフィンカップに 7 ～ 8 分目まで入れ、180℃に熱したオーブンで 35 分焼きます。

1人分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	610	9.3	26.0	82.2	88	0.9	1.4	0.4

12. レンコンと鶏ひき肉、ゆずマッシュポテトの ゆずマヨソースかけ



○アピールポイント○

10期生 多田さん

ゆず1個を余すことなく使いました。ソースは、マヨネーズにゆずマーマレードを混ぜること、甘さと風味、さらにゆずのしほり汁を加え、爽やかさをプラスしました。マッシュポテトにもゆずの皮を混ぜているため、料理全体にゆずの香りが広がります。

材料(2人分)

レンコン	40 g
鶏ひき肉	15 g
酒 (大さじ 1/2)	9 g
塩	1 g
小麦粉	6 g
サラダ油	6 g
じゃがいも	100 g
牛乳 (大さじ 1)	15 g
生クリーム (大 1/2 と小 1/2)	10 g
塩	0.8 g
バター (大さじ 1/2)	8 g
ゆずの皮 (ゆず 1/2 個分)	12 g
ゆずマーマレード (大 1 と 1/2)	30 g
生クリーム (小さじ 1)	5 g
牛乳 (大 1/2 と小 1/2)	10 g
マヨネーズ (大さじ 1)	12 g
ゆずのしほり汁 (ゆず 1/2 個分)	8 g
オクラ (2 本)	20 g
ミニトマト (4 個)	40 g
ゆず	4 g

「レンコンと鶏ひき肉、ゆずマッシュポテトのゆずマヨソースかけ」の作り方

<マッシュポテト>

- ① 皮をむき、じゃがいもを柔らかくなるまで湯で、裏ごしします。
- ② ①を鍋に入れ、牛乳、生クリームを入れ、もったりするまで中火にかけます。もったりしたら、火を止めてバター、塩、すりおろしたゆずの皮を入れ、よく混ぜます。

<ゆずマヨソース>

- ① ゆずマーマレードを電子レンジで温め、液体状に、牛乳、生クリーム、マヨネーズ、ゆずのしほり汁を加え、よく混ぜます。

<鶏肉のレンコンのせ焼き>

- ① れんこんは 3 ～ 5mm 幅の輪切り（1 人 1 切れ）にし、酢水にさらしておきます。
- ② 鶏ひき肉をボールに入れ、酒、塩を加え粘り気が出るまでよくこねます。れんこんの水気をよく切り、ひき肉を乗せます。小麦粉を全体に付け、フライパンで両面を焼き、酒大さじ 2（分量外）を入れ、蒸し焼きにします。
- ③ オクラは塩ゆでにし、輪切り、ミニトマトは 4 等分に切り、ゆずはイチヨウ切りにし、綺麗に盛りつけたら完成。

1人分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	392	18.4	21.0	28.4	52	1.4	2.4	1.3

13. 柚子香る、秋の味覚の ヨーグルトサラダ



○アピールポイント○ 10期生 阿部さん

秋の味覚である、さつまいも・りんご・くるみを柚子とヨーグルトで和え、ほんのり甘くてさっぱりとしたサラダに仕上げました。柚子の香りが良いアクセントになっています。

材料(2人分)

さつまいも	60 g
(宥納芋)	
りんご (1/4 個)	60 g
プレーンヨーグルト	80 g
くるみ	10 g
ゆず (1/2 個)	50 g
砂糖	3 g
ミント	適量
塩	少々

「柚子香る、秋の味覚のヨーグルトサラダ」の作り方

- ① さつまいもは、丸ごと 15 分程度蒸し、皮をむいて 2cm 角に切ります。
- ② りんごは皮つきのまま、1cm 角に切ります。
- ③ くるみを粗めに碎きます。
- ④ 柚子の皮を千切りにし、果肉は食べやすい大きさに切ります。
- ⑤ 材料を全て混ぜ合わせ、塩で味を調えます。
- ⑥ 飾りに柚子をイチヨウ切りにしたものと、ミントを添えて完成です。

1人分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	122	2.6	4.7	18.4	67	0.3	1.6	0.1



給食経営管理実習

<学生食堂を想定した給食メニュー>

学生が献立を考えて調理したメニュー（3年生）

14. 給食経営管理実習<1> 学生食堂で提供するメニュー



2011年 A - 2班

献立表

- ごはん
- わかめスープ
- 八宝菜
- はるさめサラダ
- 杏仁豆腐
- ウーロン茶（冷）

材料（1人分）

献立名	食品名	重量（g）
御飯	米・精白米（水稻）	100
	水	135
わかめスープ	カットわかめ	1
	根深ねぎ・葉、軟白-生	5
	ごま-乾	1
	食塩	0.3
	ごしょう・混合、粉	0.02
	顆粒風味調味料	0.7
	水	150
	水	100
八宝菜	はくさい-生	10
	にんじん・根、皮つき-生	15
	たけのこ・水煮缶詰	40
	するめいか-生	10
	うずら卵・水煮缶詰	15
	豚・ばら・脂身つき-生	10
	さやえんどう・若さや-生	0.5
	顆粒風味調味料	10
	水	6
	調合油	5
	清酒・上撰	2
	車糖・上白糖	0.6
	食塩	4
	こいくちしょうゆ	1.5
	じゃがいもでん粉	0.5

献立名	食品名	重量（g）
春雨サラダ	はるさめ・緑豆-乾	10
	きゅうり-生	15
	豚・ハム・ロース	10
	フラックマッペもやし-生	10
	穀物酢	7
	こいくちしょうゆ	4
	車糖・上白糖	0.5
	ごま油	0.5
	からし・練り	0.1
	ごま-乾	1
杏仁豆腐	てんぐさ・寒天	1.4
	水	70
	車糖・上白糖	7.5
	普通牛乳	70
	アーモンドエッセンス	0.01
	温州みかん・缶詰・果肉	15
	さくらんぼ・缶詰	5
	車糖・上白糖	4.5
	水	25
	レモン・果汁-生	0.8
ウーロン茶	ウーロン茶・浸出液	200

15. 給食経営管理実習<2> 学生食堂で提供するメニュー



2011年 B-2班

献立表

- ごはん
- かきたま汁
- 肉じゃが
- ほうれんそうの
胡麻和え
- 酢の物
- 牛乳がん
- 煎茶（冷）

材料（1人分）

献立名	食品名	重量（g）
ご飯	米・精白米（水稻）	90
	水	121.5
かきたま汁	鶏卵・全卵-生	8
	水	150
	顆粒風味調味料	1
	清酒・上撰	5
	うすくちしょうゆ	2
	食塩	0.4
	しめじ・ぶなしめじ-生	8
	じゃがいもでん粉	2
	水	10
	糸みつば・葉-生	5
肉じゃが	輸入牛・かた・脂身つき-生	60
	じゃがいも-生	80
	たまねぎ・りん茎-生	25
	にんじん・根・皮つき-生	20
	こんにゃく・しらたき	25
	さやえんどう・若ざや-生	10
	顆粒風味調味料	0.8
	水	120
	車糖・上白糖	6
	こいくちしょうゆ	5

献立名	食品名	重量（g）
ほうれん草のごま和え	ほうれんそう・葉-生	60
	ごま-いい	4
	車糖・上白糖	2
	うすくちしょうゆ	1.5
	顆粒風味調味料	0.03
	水	4
酢の物	きゅうり-生	60
	かに風味かまぼこ	10
	いわし・しらす干し-微乾燥品	3
	カットわかめ	1
	食塩	0.1
	穀物酢	5
	顆粒風味調味料	0.03
	水	5
牛乳かん	普通牛乳	60
	車糖・上白糖	10
	てんぐさ・寒天	0.3
	水	30
	バインアップル・缶詰	5
	さくらんぼ・缶詰	5
	もも・缶詰・果肉(黄色種)	10
	温州みかん・缶詰・果肉	10
	水	20
	車糖・上白糖	10
煎茶	煎茶・抽出液	150



臨床栄養学実習Ⅱ

<生活習慣病の方の食事>

学生が献立を考えて調理したメニュー（3年生）

16. 臨床栄養学実習Ⅱ<1>



2011年 D-1 班

●アピールポイント●

野菜をたっぷり作ったおいしい日本食です。

献立表

- ご飯
- 具だくさんのみそ汁
- たらのかぶら蒸し
- タコと野菜の
盛り合わせ
- 煎茶

材料（1人分）

献立名	食品名	重量(g)
ご飯	米・精白米(水稲)	65
	水	97.5
具だくさんの味噌汁	木綿豆腐	25
	こまつな・葉-生	10
	ごぼう・根-生	10
	大根・根、皮つき-生	20
	米みそ・淡色辛みそ	6.5
	かつお・昆布だし	100
	油揚げ	5
	まだら-生(切り身)	100
たらのかぶら蒸し	食塩	0.1
	清酒・上撰	2.5
	乾しいたけ-乾	1.5
	えだまめ-冷凍	3
	にんじん・根、皮つき-生	15
	かぶ・根、皮つき-生	60
	鶏卵・卵白-生	4
	かつお・昆布だし	30
	食塩	0.1
	こいくちしょうゆ	0.7
	かつお・昆布だし	0.7
	じゃがいもでん粉	0.9
	糸みつば・葉-生	2

献立名	食品名	重量(g)
たこと野菜の盛り合わせ	まだら-ゆで	40
	レタス-生	20
	トマト・ミニトマト-生	20
	きゅうり-生	10
	オリーブ油	4
	穀物酢	3.3
	車糖・上白糖	0.3
	ポン酢	1.1
	食塩	0.1
	こしょう・白、粉	0.1
煎茶	せん茶・浸出液	150

エネルギー	498 kcal
塩分	2.0g
砂糖	0.3g
野菜	157g

17. 臨床栄養学実習Ⅱ＜2＞



2011年 D-3班

●アピールポイント●

冬にぴったりあつあつきのこ汁！体の芯から温まりますよ～！
ヘルシーなのにボリュームたっぷり、豆腐ステーキ！お財布も心
もリッチになりますね！

献立表

- ご飯
- きのこ汁
- 豆腐ステーキ
野菜あんかけ
- 酢の物
- みかん
- 緑茶

材料（1人分）

献立	食品名	重量(g)
ご飯	ご飯	66
	水	100
きのこ汁	かつお・昆布だし	150
	米みそ・淡色辛みそ	10
	なめこ-生	10
	えのきたけ-生	10
	まいたけ-生	10
	大根	10
	根深ねぎ・葉、軟白-生	5
豆腐ステーキ	木綿豆腐	150
	薄力粉・2等	6
	調合油	3
	にんにく・りん茎-生	1
	生しいたけ-生	10
	わけぎ・葉-生	15
	赤ピーマン-生	15
	たまねぎ・りん茎-生	20
	白菜	10
	人参	10

献立	食品名	重量(g)
野菜あんかけ	こいくちしょうゆ	2
	かつお・昆布だし	4
	ぶどう酒・赤	5
	固形コンソメ	0.3
	水	50
	じゃがいもでん粉	1
酢の物	水	1
	まだこ-生	40
	きゅうり-生	20
	しょうが・根茎-生	1
	食塩	0.3
	かつお・昆布だし	5
みかん	穀物酢	5
	温州みかん・砂じょう・普通-生	75
お茶	せん茶・浸出液	150

エネルギー	516 kcal
塩分	2.0g
砂糖	0g
野菜	101g



レシピコンテスト応募作品

2010年 バイエルレシピコンテスト

「楽しく作って美味しく食べて長生きできる透析食」

主催 バイエル薬品株式会社

テーマ

「透析患者さんのための
ひなまつりのレシピ」

3年生の有志3チームが応募し、

「チーム春風」の作品が、佳作を受賞しました。

18. チーム春風 応募作品「ひなまつり」佳作受賞！



受賞作品 (写真は2人分)
ちらしずし、てんぷら、
はまぐりのふくさ焼き、花見団子

テーマが「ひなまつり」ということで、華やかにすることを目指しました。60歳の男性を対象とし、ちらし寿司やはまぐりなど、ひな祭りに欠かせない食材を栄養面の基準範囲内でありながら、家族みんなが透析食でも美味しく食べられるような献立にしました。

型で抜いたり、こねたり、うちわで扇いだり親子で料理が出来また幼稚園のお孫さんが、おじいちゃんと一緒に祝いするために楽しめるようなレシピを盛り込んであります。

チーム春風 「ひなまつり」 材料（1人分）

献立名	材料	重量（g）
ちらしずし	めし	150
	穀物酢	10
	砂糖	2.5
	にんじん	8
	乾ししいたけ-ゆで	8
	かつお・昆布だし	30
	絹さや	5
	塩ざけ（切り身）	30
	焼きのり	0.5
	にんじん	10
酢ぼす	れんこん	20
	穀物酢	4
	かつお・昆布だし	4
	砂糖	2
錦糸卵	鶏卵	20
	調合油	2

献立名	材料	重量（g）
てんぷら	冷凍えび	20
	かぼちゃ	30
	しその葉	1
	薄力粉	14
	鶏卵	8
	水	19.7
	調合油	10.4
	レモン汁	3
ハマグリのおくざ焼き	はまぐり-生	30
	清酒・上撰	3
	鶏卵	8
	マヨネーズ	0.5
	うすくちしょうゆ	2
	乾ししいたけ-ゆで	2
	糸みつば	4
花見団子	上新粉	15
	水	15
	食紅	0.1
	抹茶	0.5
	あずき・つぶしあん	20

千〜春風 受賞作品



ちらし寿司



てんぷら



はまぐりのぷくさ焼き



花見団子

チーム春風 「ひなまつり」 栄養量（1人分）

献立名	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩 (g)
ちらしずし	408	214.3	14.2	7.9	67.3	364	202	0.7
てんぷら	201	70.5	6.4	11.2	17.2	216	80	0.1
はまぐりのふくさ焼き	33	42	3.0	1.4	1.3	46	49	1.0
花見団子	105	25	2.2	0.3	22.8	59	31	0
合計	746	351.8	25.8	20.8	108.6	728	362	1.8
設定	780	375 未満	25～29	18～21	117～132	750 未満	365 未満	2.25 未満

血液透析療法では、体に余分な水分や老廃物が余分に蓄積されないよう、エネルギーやたんぱく質の他に、水分、カリウム、リン、食塩などの厳しい管理が必要です。

ちらし寿司の作り方

- ① にんじんは5ミリくらいの輪切りにし、干し椎茸は水でもどしておきます。
- ② にんじんは2枚分は好きな形に型抜きをし、残りは干し椎茸と一緒に粗みじんにしてだし汁で茹でます。
- ③ レンコンは皮をむいて3ミリくらいに切り、酢、だし、砂糖を合わせたもので透明になるまで茹でます。切ってから茹でるまで時間が空く場合は酢水につけておくと黒くならないません。
- ④ 塩鮭はグリルで片面4分ずつほど焼き、完全に火が通ったら熱いうちにほぐします。
- ⑤ 絹さやは筋をとって、茹でた後冷水につけておきます。
- ⑥ たまごは薄焼きにして錦糸卵にします。
- ⑦ 砂糖と酢をあわせたすし酢を熱いご飯にかけ、うちわで扇ぎながら混ぜます。
- ⑧ 茹でたにんじんと椎茸、ほぐした鮭を混ぜて器に盛り、錦糸卵、絹さや、型抜きしたにんじんを盛り付けます。

はまぐりのふくさ焼きの作り方

- ① はまぐりを酒蒸しにし、口が開いたら片貝をはずします。
- ② 干し椎茸は戻して粗みじん、三つ葉は細かく刻んで調味料と混ぜます。
- ③ ②を貝の身に乘せます。
- ④ 220℃のオーブンで5～7分くらい焼いてできあがりです。

チーム臨床魂・チーム 21 の応募作品

19. チーム臨床魂



雛ちらし
イワシの
ゆかりパン粉焼き
桜の寒天よせ
クリーム豆腐チーズ

20. チーム 21



雛にぎり
さわらの
山椒風味焼き
たけのこの磯部揚げ
菜の花のマヨサラダ
牛乳寒天ゼリー



**城西大学薬学部
医療栄養学科の学生が作成した料理レシピ集 2012年版**

発 行	平成24年 6 月20日 第 1 刷
編 集	城西大学薬学部医療栄養学科
発行者	学校法人 城西大学

本レシピ集に掲載の文章・画像写真など、すべての著作権は 学校法人 城西大学 に帰属します。



城西大学薬学部 医療栄養学科